

**Выводы:** регулярные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на уровень физического здоровья студенток лечебного факультета Витебского государственного медицинского университета за 2016-2018 учебного года, о чем свидетельствуют выше полученные данные.

**Литература:**

- 1 Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.
- 2 Колосовская, Л.А. Актуальные вопросы формирования здорового образа жизни студентов в рамках университетского образования / Л.А. Колосовская, Е.В. Новик, Л.В. Максимова // Университетское образование: опыт тысячелетия, проблемы, перспективы развития : тез. докл. II Междунар. конгр., Минск, 14–16 мая 2008 г. / отв. ред. Р.С. Пионова. – Минск : МГЛУ, 2008. – Т. 2. – С. 168-169.
- 3 Медведев, В.А. О критериях оценки функционального состояния учащейся и студенческой молодежи / В.А. Медведев, В.А. Коледа // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 2. – С. 11–13.

УДК 796-055.2

**ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИТНЕС-ДЖАМПИНГУ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА**

*Каныгина А.В., Константинова А.В., Позняк Ж.А.*  
УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Введение.** Фитнес-джампинг или фитнес на мини батутах – это динамическая система фитнес-тренировки с применением специально разработанных JumpingProfi батуты, основу которой составляет сочетание быстрых и медленных скачков, различных вариаций традиционных аэробных шагов, динамичных, быстрых спортивных элементов.

Анализ литературных источников выявил, что изучение данного направления началось еще в 2002 г. McGlone, Kravitz и Janot, где были получены результаты исследования, в котором не было обнаружено существенных различий в максимальном сердечном ритме и максимальном поглощении кислорода или энергетических расходов при тренировке фитнес-джампингом в сравнении с беговой дорожкой. Исследования продолжаются и сейчас, так группой ученых в 2016 году под руководством John Porcari, Ph.D было организовано комплексное исследования влияния методики занятий JumpSport на аэробную выносливость юношей и девушек в возрасте 20-22 лет, что выявило положительную тенденцию, а также что эти упражнения являются эффективным средством развития координации [1].

И все же, фитнес-джампинг на сегодняшний день, мало изучен. Результаты проведенного нами обзора публикаций по данной теме исследования показали, что работ по изучению фитнес-джампинга в физкультурно-оздоровительных занятиях с женщинами среднего возраста и его положительного воздействия на физическую подготовленность не найдено. Данные обстоятельства определила цель нашего исследования [2, 3].

**Цель исследования.** Исследовать влияние физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-джампину на физическую подготовленность женщин среднего возраста.

**Материал и методы.** В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогическое тестирование, метод математической статистики (Statistica 10)

В исследовании приняли участие 18 женщин, в возрасте от 35 до 54 лет, средний возраст  $44,28 \pm 6,45$  лет, занимающихся в группе здоровья УО «ВГМУ» и являющимися сотрудниками этого учреждения. Программа исследования предусматривала анализ развития физических качеств и двигательных способностей женщин, занимающихся фитнес-джампингом. Физкультурно-оздоровительные занятия по данному направлению проходили два раза в неделю в фитнес-зале «Fortios» УО «ВГМУ». Упражнения для контрольно-педагогического тестирования подобраны в соответствии с возрастными показателями женщин исследуемой группы и уровнем их физической подготовленности.

**Результаты и их обсуждение.** На начало педагогического эксперимента, а затем и по окончании, женщинам экспериментальной группы, было предложено пройти контрольно-педагогическое тестирование уровня физической подготовленности, который осуществлялся по следующим показателям: определение частоты движения (бег на месте продолжительностью 10 с); силовые способности (сила брюшного пресса, сила разгибателей спины); гибкость (наклон вперед из исходного положения сед).

При обработке эмпирических данных (таблица) было установлено, что средний показатель бега на месте за 10 с, используемый для определения частоты движения, возрос с  $25,89 \pm 4,87$  до  $31,56 \pm 5,96$  шагов (амплитуда движений обеих ног) ( $p < 0,05$ ); средний показатель гибкости у женщин, который был на начало эксперимента в пределах  $12,22 \pm 5,35$  см повысил в конце до  $13,11 \pm 5,09$  см, что соответствует по данным ГФОК Республики Беларусь (возраст 40-49 лет) уровню «средний» ( $p > 0,05$ ); силовые способности определяемые по силе брюшного пресса из исходного положения лежа на спине, где женщины выполняли сгибание и разгибание ног в коленных суставах (пятки от пола не отрываются), увеличился с  $36,33 \pm 3,68$  до  $39,56 \pm 4,34$  кол. раз/мин ( $p < 0,05$ ), а при выполнении теста для разгибателей спины из исходного положения лежа на животе, поднимание верхней части туловища, результат статистически значимо изменился после курса фитнес-джампинг с  $41,44 \pm 5,11$  до  $44,11 \pm 5,23$  кол. раз/мин ( $p < 0,05$ ).

Таблица– Динамика уровня развития двигательных качеств и способностей женщин экспериментальной группы, средний возраст  $44,28 \pm 6,45$  лет

Периоды	Начало эксперимента (n=18)			P	Конец эксперимента (n=18)		
	$\bar{X} \pm \sigma$	min	max		$\bar{X} \pm \sigma$	min	max
Сгибание и разгибание ног в коленных суставах, и. п. лежа спине, кол. раз/мин	$36,33 \pm 3,68$	28	42	$p < 0,05$	$39,56 \pm 4,34$	31	46
Поднимание верхней части туловища, и. п. лежа на животе, кол. раз/мин	$41,44 \pm 5,11$	34	51	$p < 0,05$	$44,11 \pm 5,23$	35	53
Бега на месте за 10 с, кол. раз	$25,89 \pm 4,87$	20	36	$p < 0,05$	$31,56 \pm 5,96$	24	46
Наклон вперед из исходного положения сед, см	$12,22 \pm 5,35$	4	22	$p > 0,05$	$13,11 \pm 5,09$	5	22

**Заключение.** Проведенный педагогический эксперимент констатировал, что физическая подготовленность у женщин в результате физкультурно-оздоровительных занятий по фитнес-джампингу изменилась в положительную сторону. Полученные выше данные свидетельствуют о том, что фитнес-джампинг способствует развитию различные физические качества и способностей, но в наибольшей степени тех, которые подвержены

физической нагрузке в этом направлении фитнеса: быстрота, скоростно-силовые – это обусловлено спецификой вида.

#### **Литература:**

1. Шкирьянов, Д. Э. Фитнес на мини-батутах как инновационное содержание учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» / Д. Э. Шкирьянов, А. В. Константинова // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов : материалы междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 263–268.
2. By Paige Burandt, B.S. Putting minitrampolines to the test [Электронный ресурс] / B.S. By Paige Burandt [et al.] // Ace prosourse : exclusive ace-sponsored research– Режим доступа: [https://acewebcontent.azureedge.net/certifiednews/images/article/pdfs/ACE\\_MiniTrampoline](https://acewebcontent.azureedge.net/certifiednews/images/article/pdfs/ACE_MiniTrampoline). – Дата доступа: 18.06.2018.
3. Esposito, P.W. The Reemergence of the Trampoline as a Recreational Activity and Competitive Sport / P. W. Esposito, L. M. Esposito // Current Sports Medicine Reports. – Vol. 8, N 5. – P. 273–277.

**УДК 796/799:378-057.87**

### **ВЛИЯНИЕ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ВГМУ**

*Коваленко Ю.А., Каныгина А.В., Каныгина Л.Н.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Введение.** На современном этапе развития, вопросы охраны и укрепления здоровья студенческой молодежи являются главной задачей высших учебных заведений. На достижение поставленной задачи, влияет несколько основных факторов: оздоровительный, развивающий и образовательный, при реализации которых оптимизируются функции организма, повышается уровень физических (двигательных) способностей и качеств, расширяется и совершенствуется объем знаний, различных навыков и умений [3].

Нерациональный режим жизнедеятельности, гиподинамия, отсутствие постоянного медицинского контроля за состоянием здоровья, наследственные заболевания и предрасположенность к ним – все это приводит к снижению уровня физического здоровья не только студенческой молодежи, но и всего человечества в целом [1,2].

Активные занятия физической культурой и спортом являются эффективным средством повышения уровня физического здоровья (УФЗ) студенток в период обучения в вузе.

**Цель работы.** оценить эффективность активных занятий физической культурой и спортом по уровню физического здоровья.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие студентки 1 курса лечебного факультета 2016-2017 уч. г. и 2 курса лечебного факультета 2017-2018 уч. г. в количестве 52 человек, которые занимались физической культурой по учебной программе 2 раза в неделю по 2 академических часа и дополнительно 1 раз в неделю оздоровительным фитнесом 2 академических часа.

Уровень физического здоровья определялся по следующим показателям:

5. Весо-ростовой индекс:  $ВИ = \text{вес (г)} / \text{рост (см)}$ ;
6. Силовой индекс:  $СИ = \text{динамометрия кисти (кг)} / \text{вес (кг)} * 100$ ;
7. Жизненный индекс:  $ЖИ = \text{ЖЕЛ (мл)} / \text{вес (кг)}$ ;